9 fructe care conțin cele mai mari cantități de fier

de Anastasia Paul | 10 Apr 2025 • 18:00

Sursa foto: Hepta

Fierul este extrem de important pentru organism și orice cantitate pe care o poți obține dintr-o dietă bazată pe plante este importantă.

Fructele nu pot concura cu carnea roșie sau ouăle când vine vorba de conținutul de fier, dar unele fructe au în compoziția lor minerale esențiale pentru sănătate.

Organismul are nevoie de fier pentru a produce hemoglobina, o proteină din celulele roșii din sânge și anumiți hormoni.

ULTIMA ORA

» Vezi toate știrile

Ponta îl amenință pe Ciolacu: Dacă nu se retrage, îl voi demite eu

NEWS ALERT **USR a votat susținerea lui Nicușor Dan. Elena Lasconi spune că nu va renunța**

Antonescu: Mă zbat între 20 și 25%! Nebănuite sunt căile alegătorului

Lasconi amenință că dă USR în judecată: O gașcă din USR a ajuns să încerce să mă elimine

Ce pensie primești dacă te retragi din activitate în 2025

EDITORIALE

Când rachetele distrug copilăria - apel la umanitate în fața războiului din Ucraina
Ciprian Demeter

Sinuciderea Americii
Joschka Fischer

„Europa Federală”: o pledoarie românească pentru libertatea comerțului, veche de aproape un secol
Ionuț Bălan

România trebuie să ocolească „blestemul resurselor”
Daniel Apostol

Fructele nu sunt neapărat o sursă bună de fier, dar fiecare cantitate de fier pe care o consumi te ajută să atingi aportul zilnic recomandat Anumite grupuri de oameni, cum ar fi vegetarienii, veganii și femeile care au menstruație, sunt mai predispuse la deficiență de fier, așa că fiecare fragment contează.

Există două tipuri de fier în alimente. Fierul hem, care provine din carne și este cea mai biodisponibilă formă – ceea ce înseamnă că organismul îl absoarbe bine, și fierul non-hem, care provine din plante și este mai greu absorbit.

Bărbații au nevoie de 8 miligrame de fier pe zi, în timp ce femeile aflate la vârsta fertilă au nevoie de mult mai mult, respectiv 18 miligrame dacă nu sunt însărcinate sau 27 de miligrame dacă poartă un copil în pântece.

Cantitatea zilnică recomandată de fier este aproape dublă pentru vegetarieni și vegani pentru a compensa diferența de absorbție dintre fierul hem și non-hem.

Deficitul de fier afectează mai ales copiii mici, femeile sub 50 de ani și femeile

lipsă de energie, ceața pe creier și căderea părului. Unii oameni au nevoie de suplimente de fier.

Unele femei care au cicluri menstruale abundente și pierd mult sânge în fiecare lună se pot lupta cu deficitul de fier, indiferent de dieta lor.

De asemenea, vegetarienii și veganii care nu mănâncă suficiente surse de plante bogate în fier pot avea deficit de fier.

9 fructe cu cea mai mare cantitate de fier

Prune uscate

½ cană de suc de prune, 1,5 miligrame de fier
¼ cană de prune uscate, 0,4 miligrame de fier

Prunele și sucul lor sunt renumite pentru conținutul de fibre și au reputația de remediu eficient pentru constipație.

Prunele uscate conțin compuși care au beneficii antiinflamatoare, anti-îmbătrânire și antioxidante. Au o textură asemănătoare gemului, cu un gust dulce-acid. Când sunt consumate ca o gustare, prunele favorizează sațietatea și aduc un aport

Caise

¼ cană caise uscate, 0,9 miligrame de fier

¼ caisă proaspătă, 0,1 miligrame de fier

Caisele crude conțin în mod natural puțin fier și, deoarece fructele uscate nu conțin apă, acestea devin mai concentrate în nutrienți. Caisele uscate conțin mult fier și se numără printre fructele cele mai bogate în proteine și potasiu.

Sunt o gustare portabilă sănătoasă, cu multe fibre, vitamine și minerale.

Smochine

¼ cană smochine uscate, 0,75 miligrame de fier
1 smochină proaspătă, 0,2 miligrame de fier

Smochinele, un aliment de bază în dieta mediteraneană, sunt pline de nutrienți. Sunt bogate în fibre și antioxidanți ,și conțin potasiu, ceea ce le face o alegere sănătoasă pentru inimă.

În mod natural dulci, smochinele se numără și printre fructele cu cel mai mult zahăr.

Pepene verde

1 felie, 0,7 miligrame de fier

decât orice alt fruct sau legume.

Licopenul a fost studiat pentru rolul său în scăderea tensiunii arteriale, prevenirea cancerului și susținerea pielii sănătoase. Pepenele verde este bogat în potasiu și magneziu, potrivit Asociației Americane a Inimii.

Căpșuni

1 cană feliată, 0,7 miligrame de fier

Pline de vitamine și minerale, căpșunile sunt un super fruct. bogat în nutrienți.

Cercetările sugerează că o porție de căpșuni în fiecare zi poate ajuta la reducerea riscului de apariție a anumitor tipuri de cancer, plus îmbunătățirea sănătății creierului și a inimii. Căpșunile se numără și printre fructele cu cei mai mulți antioxidanți și vitamina C.

Stafide

¼ de cană de stafide, 0,65 miligrame de fier

O mână de stafide poate furniza energie pentru un antrenament. Este o gustare simplă bogată în carbohidrați care este digerată rapid.

Cireșe

1 cană de cireșe întregi proaspete, 0,5 miligrame de fier
½ cană de suc de cireșe, 0,5 miligrame de fier

Cireșele au un conținut scăzut de calorii, dar sunt bogate în aromă și nutrienți. Conținutul de fibre ajută la susținerea digestiei sănătoase și a mișcărilor intestinale regulate.

Cireșele sunt o sursă naturală de melatonină, astfel încât pot îmbunătăți somnul. Bea suc de cireșe dulce sau acidulat cu o oră înainte de culcare deoarece poate acționa ca un ajutor natural pentru somn.

Curmale

2 curmale, 0,4 miligrame de fier

Curmalele sunt bogate în fibre și compuși vegetali benefici. Pe langa fier, acestea contin cupru, magneziu, mangan si potasiu.

Curmalele sunt atât de dulci în mod natural încât pot fi folosite ca înlocuitor pentru zahăr.

Avocado

grăsimea sa sănătoasă. Cercetările sugerează că avocado este bun pentru inimă, poate ajuta la scăderea nivelului de colesterol total și LDL, și îi ajută pe oameni să se simtă sătui mai mult timp, astfel încât să mănânce mai puțin în general.

Deoarece avocado este delicios, este ușor să mănânci prea mult, potrivit today.com.

Subiecte în articol: fructe fier

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. GALERIE FOTO **OpenAI îl dă în judecată pe Elon Musk pentru „hărțuire"**
2. GALERIE FOTO **Începe răzbunarea! Trump cere Departamentului de Justiție să investigheze foști consilieri**
3. **Rabla 2025. Care va fi valoarea voucherului pentru mașinile electrice. Ce se întâmplă cu tichetele pentru diesel**
4. **Vânt, ninsori viscolite, depuneri de zăpadă și vizibilitate redusă în toată țara**
5. **Morții din tirurile ATI: Cutremur judiciar la Primăria capitalei și Ministerul Sănătății**

PARTENERI

Ponta că acesta i-a inundat casa, în 2014. ”O să-l dau în judecată și cer 1 milion de euro”

Trump cu 50 de miliarde de dolari: „I-am spus la telefon: dă-ne cel puțin zece”

Velea. Prezentatorul de la Acces Direct și partenera lui vor deveni părinți de băiețel

ANTENA 3 **Un ritual de tundere a noilor călugărițe face înconjurul internetului și stârnește furie și șoc**

ANTENA 3 **Elena Lasconi, atac fără precedent la Nicușor Dan: „Nu-i poate spune 'Te iubesc' propriei sale fiice. Cum ar putea uni un popor?”**

ANTENA 3 **Elena Lasconi anunţă că va da USR în judecată pentru că i-a fost retras sprijinul pentru alegeri. „O să-mi caut dreptatea în Justiţie”**

ANTENA 1 **Ce declarații a făcut tatăl lui Vlad Pascu, la procesul fiului său! Ce gest a făcut, când s-a întâlnit cu părinții victimelor**

STIRILEKANALD.RO **Detalii terifiante din vila în care românca Andreea Mottram a fost ucisă de fiica adoptată. Ce a găsit soțul româncei: În jurnal scria negru pe alb cât își detesta mama**

PRESSALERT.RO **SCANDALOS Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de Copii „Louis Țurcanu” UPDATE Reacția lui**

WEBCAM LIVE ROMÂNIA

© 2005-2025 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings